

DEMARCHE ET BENEFICES



*La méthode Pilates tient son nom de son inventeur Joseph Pilates, qui créa cette technique dans une démarche de « développement uniforme de l'individu ». Ce développement doit s'entendre comme un éveil et une coordination optimale des fonctions motrices, physiologiques, psychologiques et émotionnelles.*

*Basée sur la pratique d'exercices physiques, cette méthode met en lien la respiration avec le mouvement. La connexion en pleine conscience du corps au système nerveux a plusieurs vertus :*



- ✓ *La libération de la respiration pour accéder au renforcement des muscles profonds qui construisent et équilibrent la posture,*
- ✓ *L'accès au système myofascial profond pour permettre la diminution des tensions musculaires, vertébrales, articulaires et viscérales,*
- ✓ *L'amélioration de la mobilité, de l'équilibre et de la souplesse,*
- ✓ *L'accroissement des performances sportives, mentales et sensorielles,*
- ✓ *Le développement de l'être humain dans sa globalité, garant d'une meilleure santé physique et psycho-émotionnelle.*

LES SIX PRINCIPES DU PILATES



- ✓ *Respiration*
- ✓ *Concentration*
- ✓ *Centre énergétique*
- ✓ *Contrôle*
- ✓ *Fluidité*
- ✓ *Précision*

AURÉLIE SABATIER



Praticien Pilates Certifiée (instructeur sur toutes surfaces et niveaux, Méthode Boulder)

Diplômée du Creps de Montpellier - BPJEPS Spécialité activités gymniques, de la forme et de la force - Mention forme en cours collectifs

## **Ouverture de cours de PILATES**

12 places

(venir en tenue adaptée à la pratique d'une activité physique et avec son tapis de sol)

### **Planning**

Mercredi de 18h00 à 19h00

A partir du 11/10/2023 jusqu'au 3/07/2024

(30 cours)

Durée des cours : 55 minutes

### **Tarifs**

240 euros annuel pour un groupe de 8 personnes minimum  
(hors période des vacances scolaires de l'académie de Montpellier)

Règlement par chèques en 3 fois (80 / 80 / 80)

Encaissés en octobre/ janvier /avril

### **Renseignements**

Aurélie SABATIER

T : 06 87 37 74 18 - email : [sabatier.aurelie2@gmx.com](mailto:sabatier.aurelie2@gmx.com)

[www.coaching-pilates.fr](http://www.coaching-pilates.fr)